

2026/02/08 初心者にも向けた講習会スケジュール

☑ 受付開始までは1Fロビーでお待ちください。スタッフがご案内します。

☑ 参加者は必ず3Fホール前にて受付をしてください。

ポージング練習のみ参加者：14：15受付開始 3Fホール前（14:30記念撮影）

<時間は予定です。前後することもあります>

11:30	受付開始予定
12:00	講習会開始
	JBBFについて、選手登録や大会出場についてなどを説明致します
12:30	ポージングモデル選手 紹介フリーポージング
	↓
13:30	競技説明
	↓ ビギナーズフィットネス
	↓ メンズフィジーク、マスキュラーメンズフィジーク
	↓ ビキニフィットネス
	↓ ボディフィットネス
	↓ クラシックフィジーク
	↓ 女子フィジーク
	↓ 男子ボディビル
	↓ フィットモデル
	↓ ウェルネス
	↓ ミス・メンズフィットネス、メンズフィットモデル
14:30	* 参加者全員での記念撮影を行います
	* ポージング練習会申込者は誘導に従って移動、更衣をお願いします
15:00	ポージング練習
↓	ボディビル・クラシックフィジーク
↓	レセプションルーム（10F）
↓	メンズフィジーク・マスキュラーメンズフィジーク
↓	会議室904・905（9F）
↓	ビキニフィットネス・ウェルネス
↓	女子フィジーク・ビギナーズフィットネス
↓	会議室901（9F）
↓	フィットモデル・ボディフィットネス
18:00	会議室902・903（9F）
18:15	希望者のみ記念写真撮影・質疑応答（1Fホールロビー）
18:30	後片付け、全て終了

15:00	ポージング練習ステージ使用順
↓	15:00 ボディビル
↓	クラシックフィジーク
↓	メンズフィジーク、マスキュラーメンズフィジーク
↓	ビキニフィットネス、ウェルネス
↓	フィットモデル
↓	ボディフィットネス
↓	ビギナーズフィットネス
↓	女子フィジーク
18:00	3Fポージング練習終了 * 時間はすべて予定です

* 練習会終了後は各部屋で更衣を済ませてください。

* 机・椅子の整理にご協力お願いいたします。